

# RECOMENDACIONES

## DESAYUNOS

*Fruta variada o zumos naturales  
Cereales o pan con mermelada  
Leche y/o derivados lácteos (yogur...)*

## MERIENDAS

*Fruta variada o bocadillo de embutido  
Leche y/o derivados lácteos (yogur...)*

## CENAS

*Las cinco reglas de oro a seguir:*

*Primera:* Si su hij@ tomó en la COMIDA legumbre + huevos, deberá CENAR pasta + pollo.

*Segunda:* Si su hij@ tomó en la COMIDA arroz o patatas + pescado, deberá CENAR sopa de verdura + huevos.

*Tercera:* Si su hij@ tomó en la COMIDA pasta + pollo, deberá CENAR pescado + verduras o ensalada.

*Cuarta:* Si su hij@ tomó en la COMIDA sopa + ternera, deberá CENAR arroz + pescado.

*Quinta:* Si su hij@ tomó en la COMIDA verdura + carne de cerdo, deberá CENAR sopa + ternera.

*Todas las cenas deberán ser acompañadas con fruta, pan y vaso de leche o queso.*

**MENÚ INFANTIL. MES DE SEPTIEMBRE DE 2018**



COLOREA EL DIBUJO

	<b>ESPAÑOL</b>	<b>ENGLISH</b>	<b>%</b>	
<b>V 7</b>	MACARRONES A LA ITALIANA <i>(pasta con chorizo, tomate y queso rallado)</i> FILETES RUSOS CON ENSALADA DE LECHUGA TARRINA DE HELADO. PAN	ITALIAN MACARONI <i>(pasta with chorizo, tomato and grated cheese)</i> RUSSIAN FILLETS WITH LETTUCE SALAD ICE CREAM TUB. BREAD	35,9	L
			17,9	P
			46,2	HC
			824	KCAL
<b>L 10</b>	LENTEJAS PARDINAS ESTOFADAS CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR AL GUSTO Y PAN	STEWED PARDINA LENTILS STRIP STEAK WITH LETTUCE SALAD YOGURT AND BREAD	36	L
			19,4	P
			44,6	HC
			865	KCAL
<b>M 11</b>	ARROZ AL HORNO CON TOMATE VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	BAKED RICE WITH TOMATO HAKE STICKS WITH LETTUCE AND CORN SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	31,4	L
			15,2	P
			53,4	HC
			814	KCAL
<b>X 12</b>	CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA DE JAMÓN YORK Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	CARROT CREAM OMELETTE WITH HAM, CHEESE AND LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	37,2	L
			11	P
			51,8	HC
			806	KCAL
<b>J 13</b>	PATATAS GUISADAS CON MAGRO PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	STEWED POTATOES WITH LEAN WHITING WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	32,7	L
			17,6	P
			49,7	HC
			812	KCAL
<b>V 14</b>	FIDEUÁ VALENCIANA POLLO ASADO CON PATATAS ASADAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	VALENCIAN FIDEUA GRILLED CHICKEN WITH ROAST POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	32,5	L
			15,8	P
			51,7	HC
			824	KCAL
<b>L 17</b>	ESPIRALES VEGETALES A LA ITALIANA <i>(pasta con chorizo, tomate y queso rallado)</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS FRITAS YOGUR AL GUSTO Y PAN	ITALIAN SPIRAL PASTA <i>(pasta with chorizo, tomato and grated cheese)</i> BEEF MEAT BALLS WITH FRIED POTATOES YOGURT TO TASTE AND BREAD	35	L
			18,8	P
			46,2	HC
			871	KCAL
<b>M 18</b>	SOPA DE PICADILLO A LA PROVENZAL CON HUEVO COCIDO FILETE DE PERCA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	PROVENZAL "PICADILLO" SOUP PERCH FILLET WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	29,7	L
			18,8	P
			51,5	HC
			890	KCAL
<b>X 19</b>	ARROZ A LA MILANESA <i>(arroz con tomate, cebolla, pimiento, jamón, guisantes y queso parmesano)</i> FILETE DE CONTRAMUSLO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	MILANESA RICE <i>(rice with tomato, onion, pepper, ham, peas and parmesano cheese)</i> CHICKEN FILLET WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	29,3	L
			18,3	P
			52,4	HC
			873	KCAL

<b>J</b> <b>20</b>	FABES CON VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE FRITO FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	WHITE BEANS WITH VEGETABLE SPANISH OMELETTE WITH FRIED TOMATO SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	28	L
			17,4	P
			54,6	HC
			864	KCAL
<b>V</b> <b>21</b>	CREMA PARMENTIER ( <i>calabacín</i> ) ESCALOPE DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	PARMENTIER CREAM ( <i>zucchini</i> ) ESCALOPE HAKE WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	36,4	L
			15,7	P
			47,9	HC
			802	KCAL

<b>L</b> <b>24</b>	CINTAS A LA CARBONARA ( <i>pasta con bacon, cebolla, pavo, nata líquida y orégano</i> ) TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA GELATINA DE SABORES. PAN	CARBONARA PASTA ( <i>pasta with bacon, onion, turkey, milk cream and oregano</i> ) ZUCCHINI OMELETTE WITH LETTUCE SALAD JELLY. BREAD	34,3	L
			16	P
			49,7	HC
			811	KCAL
<b>M</b> <b>25</b>	PAELLA VALENCIANA ( <i>arroz con carne y verduras</i> ) LIMANDA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	VALENCIAN PAELLA ( <i>rice with chicken and vegetables</i> ) DAB WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	30,1	L
			17,4	P
			52,5	HC
			868	KCAL
<b>X</b> <b>26</b>	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON JAMÓN LOMO AL ADOBO CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	GREEN BEANS SAUTE WITH HAM STRIP STEAK WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	35	L
			16,7	P
			48,3	HC
			806	KCAL
<b>J</b> <b>27</b>	SOPA DE COCIDO COCIDO de garbanzos, repollo, zanahorias, patatas, tocino, chorizo y carne de morcillo FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	STEW COOKED SOUP ( <i>STEW of chickpeas, potatoes, cabbage, bacon, chorizo and beef</i> ) SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	31,4	L
			14,5	P
			54,1	HC
			821	KCAL
<b>V</b> <b>28</b>	ENSALADA CAMPERA ( <i>patatas y huevos cocidos, atún, pimiento morrón, guisantes, zanahorias, cebollas y tomate natural</i> ) FILETE DE PERCA CON SALSA DE TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	POTATO SALAD ( <i>boiled potatoes and eggs, tuna, red peppers, peas, carrots, olives, onions and tomato</i> ) PERCH FILLET WITH TOMATO SAUCE SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	34,3	L
			18,8	P
			46,9	HC
			821	KCAL



**QUIMICRAL**  
Química y microbiología de los alimentos

L: Lípidos / Lipids (%)  
P: Proteínas / Proteins (%)  
HC: Hidratos de Carbono / Carbohydrates (%)  
KCAL: Kilocalorias / Kilocalories (1 caloria = 4,18 Julios ó 1 J = 0,23

**OBSERVACIONES:**

NOTA: Todos los días se le dará verdura a los niños que la pidan, aparte del menú del día.  
NOTE: Apart from the daily menu, vegetables will be given daily to children who request it.

**RECUERDA QUE:**

- Una dieta equilibrada debe ir acompañada de ejercicio físico diario.
- Una dieta equilibrada ayuda a evitar posibles enfermedades crónicas.
- La comida debe estar acompañada con la ingesta de agua.

**REMEMBER THAT:**

- A balanced diet must be complimented with daily physical exercise.
- A balanced diet helps to prevent chronic diseases.
- Food must be accompanied with water intake.